

Рассмотрено  
на заседании Управляющего совета  
ГБОУ Школы №1468  
протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г

председатель Управляющего совета  
ГБОУ Школы №1468

 



Утверждаю  
Директор ГБОУ Школы №1468

Е.В. Волкова / 

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.



## Положение

### об утренней зарядке в ГБОУ Школа № 1468

#### 1. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение перед учебными занятиями в образовательных учреждениях утренней зарядки.

1.2. Проведение утренней зарядки перед учебными занятиями организуется в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ст.2 п. 3 и ст.5 п.1),

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

Государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3.1186-03 и 2.2.2/2.4.1340-03,

Приказом от 16 июля 2002 года № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»,

Инициативой «Наша новая школа», утвержденной Президентом Российской Федерации 21.01.2010 года.

1.3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

## *2. Цели и задачи проведения утренней зарядки.*

2.1. Утренняя зарядка перед учебными занятиями в образовательных учреждениях способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов, ускорению вхождения ребенка в учебный день, подготавливает организм школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе.

2.2. Гимнастика, проводимая ежедневно перед первым уроком, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, создают позитивный эмоциональный настрой и стимуляцию «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность, совершенствует навыки, полученные учениками на уроках физической культуры, развивает двигательные качества учащихся, пропагандирует здоровый образ жизни среди подрастающего поколения.

## *3. Участники зарядки*

3.1. К утренней зарядке привлекаются все обучающиеся ГБОУ Школа № 1468 , не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки.

3.2. Освобожденные учащиеся присутствуют на утренних зарядках в качестве помощников классных руководителей.

3.3. Зарядку проводят инструктора из числа учащихся 1-11 классов, подготовленные учителями физической культуры.

3.4. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют: дежурные учителя по школе, классные руководители, учителя, ведущие 1-й урок.

## *4. Место и время проведения зарядки.*

4.1. В ГБОУ Школа № 1468 зарядка может проводиться в учебных кабинетах, холле, спортивном зале, в рекреациях, на спортивной площадке школы.

4.2. Зарядка начинается в 08:15 мин. и заканчивается в 08:25 мин.

4.3. Время проведения зарядки 5-7 мин.

4.4. Комплекс состоит из 5-10 упражнений.

## *5. Организация и проведение.*

5.1. Утренняя зарядка проводится по кабинетам для всей школы.

5.2. Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом (СанПиН 2.2.2\_2.4, СанПиН 2.4.3.1186-03). Упражнения хорошо знакомы школьникам и имеют общеразвивающий характер. Это ходьба, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале гимнастики упражнения сравнительно легкие и малоинтенсивные, в середине – интенсивные, а к концу интенсивность и трудность вновь снижены.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания «Вдох!» и «Выдох!».

Комплексы упражнений на основе примерных и рекомендованных СанПиНом разрабатываются учителями физкультуры для 1 кл., 2-4 кл., 5-7 кл. и 8-11 кл. (Приложение № 1, 2)

### *Приложение № 1*

## **ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КЛАССИЧЕСКОЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

### *Комплекс утренней гимнастики №1*

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность: 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Длительность: 1,5 – 2 минуты.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ноги. Длительность: 1 минута.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же с левой ноги. Темп средний. Длительность: 1 минута.
7. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево – вдох; исходное положение – выдох; наклон назад, руки за голову – вдох; исходное положение – выдох. То же в другую сторону. Темп средний. Длительность: 2 минуты.
8. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.
9. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 – 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра – до 20 секунд.
10. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох. Длительность: 1 минута.

## **Комплекс утренней гимнастики №2**

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность: 1 минута.
2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки – вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Длительность: 1 минута.
3. Бег с замедлением и переходом на ходьбу. Длительность: 20 – 30 секунд.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – 3 – пружинящий наклон назад; вдох; 4 – исходное положение; выдох; 5 – 8 – то же с поворотом вправо. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность: 1 минута.
6. Стоя, руки за спину. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком вернуться в исходное положение; 3 – 4 – прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 секунд.
7. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний.
8. Ходьба на месте, темп средний. Длительность: 30 – 40 секунд.

## **Комплекс утренней гимнастики №3**

**1-е упражнение** – «Котята». Исходное положение (далее – и.п.) – ноги вместе, руки свободно опущены. 1. Приподнять предплечья, кисти кверху, пальцы развести, плечи отвести назад, туловище выпрямить. 2. Расслабив мышцы, перейти в и.п.

**2-е упражнение** – «Косари». И.п. – ноги на ширине плеч, руки как бы держат «косу». Поворачивать туловище, подражая движениям косаря. 1. «Замах косой». 2. «Скашивание травы».

**3-е упражнение** – «Море волнуется». И.п. – ноги на ширине плеч. 1. Подняться на носки, руки свободно поднять вперед. 2. Встать на пятки, руки опустить и отвести назад.

**4-е упражнение** – «Петрушка». И.п. – упор присев. 1. Выпрямиться, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены. 2. Наклониться вперед, коснуться ладонями коленей. 3. Выпрямиться. 4. Вернуться в и.п.

**5-е упражнение** – «Маятник». И.п. – руки свободно вверх. 1 – 2. Руки вправо, наклон вправо. 3 – 4. Руки влево, наклон влево.

**6-е упражнение** – «Конница». И.п. – руки согнуты в локтях, под прямым углом, ладонями вниз. Бег на месте с касанием руками коленей.

**7-е упражнение.** Ходьба на месте.

#### ***Комплекс утренней гимнастики №4***

**1-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Сделать правой ногой шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с шагом влево.

**2-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Присесть, обхватив колени руками. 2. Вернуться в и.п.

**3-е упражнение.** И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1. Наклониться вперед, кончиками пальцев коснуться пола. 2. Вернуться в и.п.

**4-е упражнение.** И.п. – ноги вместе, руки отведены назад. 1. Поднять согнутую ногу вперед, захватить руками колено и подтянуть его к груди. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же другой ногой.

**5-е упражнение.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1. Повернуть туловище направо, руки в стороны. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же в другую сторону.

**6-е упражнение.** И.п. – основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, сделать хлопок. 2. Вернуться в и.п.

**7-е упражнение.** И.п. – руки к плечам. 1. Шаг правой ногой вправо, руки в стороны - вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же левой ногой.